

## **LA ALIMENTACIÓN DE PERSONAS AECTADAS POR ENFERMEDAD DE ALZHEIMER**

Muchas personas que padecen la Enfermedad de Alzheimer, tienen problemas para comer. Por ejemplo, una persona puede perder su apetito o la habilidad para evaluar si la comida está muy caliente o muy fría. Además, una persona podría olvidar que apenas ha comido y pida que le sirvan otra vez. Comience por evaluar el problema, preguntándose a Usted mismo porqué la persona tiene dificultades para comer.

### **Dificultades físicas**

Posiblemente, la persona tiene un problema físico. La persona podría tener llagas en la boca. Tal vez, su dentadura es muy sensible. También, puede existir una enfermedad de las encías. Una boca seca podría ser una dificultad para comer. Visite o llame a su médico inmediatamente.

### **Enfermedad**

Investigue si la persona sufre de una enfermedad crónica, intestinal, problemas cardíacos o diabetes. Estos problemas podrían ocasionar la perdida de apetito. La constipación o depresión pueden también disminuir el apetito.

### **Agitación y distracción**

La persona podría estar agitada o distraída. Si es así, probablemente no se sentará por mucho tiempo para comer una comida completa. Si la persona está distraída, Usted podría pensar acerca de cómo poder reducir las distracciones en el cuarto.

### **Forma de comer**

¿Ha cambiado Usted recientemente la forma de comer?  
¿Tiene la persona una forma preferida para comer?

Algunas personas con esta patología no están acostumbradas a sentarse en la mesa para las tres comidas completas. Ellas preferirían mejor tener varias comidas pequeñas o bocadillos nutritivos.

### **Problemas visuales**

¿Puede la persona ver adecuadamente?  
Una persona que sufre esta enfermedad, que había estado perdiendo peso, comenzó a comer al usar sus lentes a la hora de las comidas.

## **Medio ambiente**

¿Hay olores o ruidos desagradables en el cuarto que puedan interferir con la digestión de la persona?

## **Calidad de la comida**

La presentación de la comida podría afectar el gusto por la misma. Después de que Usted ha evaluado de dónde provienen los problemas para comer, estará listo para hacer los cambios que pueden mejorar la situación.

Para comer, adáptese a la preferencia de la persona. Recuerde que Usted está tratando con una persona que ha tenido preferencias y gustos personales por mucho tiempo. Cuando Usted, prepare la comida, trate de recordar lo que le gusta y lo que no, para que él/ ella pueda disfrutar sus comidas favoritas.

## **Evite la confusión a la hora de comer**

Mantenga un ambiente de calma a la hora de comer. Disminuya las distracciones, los ruidos y los movimientos bruscos. Ofrezca la comida a tiempos regulares. Haga que la hora de comer sea un evento agradable. Por ejemplo, sirva los platos de comida por separado, uno por uno.

Dé a la persona un cubierto cada vez. Puede ser útil omitir el cuchillo en los cubiertos.

Evite usar cubiertos de plástico, ya que pueden quebrarse.

Evite los platos y manteles con diseños que podrían confundir y distraer a la persona. En la mayoría de los casos, use platos de color blanco contrastando con los individuales y los manteles.

Dé instrucciones simples y fáciles de entender. Por ejemplo, "Levanta la cuchara y pon un poco de comida así. Ahora, llévala a tu boca."

Sea paciente. No critique los hábitos de comer ni apresure a la persona para que coma más rápido.

Hable claro y suavemente. Sea consistente y repita las instrucciones con las mismas palabras cada vez.

Sea realista acerca de salir a comer afuera. Evite ir a grandes y ruidosos restaurantes. Seleccione pequeños restaurantes que sean cómodos y familiares. Solamente Usted puede decidir si la persona

puede ordenar directamente del menú o, como otra alternativa, Usted podría hacerlo por ella.

Haga uso positivo de las distracciones. Si la persona se resiste a comer, tome su tiempo involucrando a la persona en otra actividad y regrese a comer más tarde.

Use aparatos para recordar a la persona acerca de la hora de comer. Usted podría intentarlo con un reloj que contenga números grandes, una libreta de citas con calendario fácil de leer con letras y números grandes o un pizarrón para recordar el horario diariamente.

### **Evite problemas al masticar y pasar los alimentos**

Evite dar a la persona nueces, palomitas de maíz y zanahorias crudas que podrían atorarse en la garganta. En lugar de esto, use alimentos molidos o córtelos en pequeños pedacitos. Ciertos alimentos como el puré de papas, se pueden almacenar en bolsas de plástico y guardarse para su uso más tarde. Explique gentilmente a la persona que deberá comer, masticar y pasar los alimentos de manera suave y amable.

Motive a la persona para que se siente derecho, con su cabeza ligeramente hacia delante. Si la cabeza de la persona se inclina hacia atrás, muévala a una posición hacia delante.

Sirva alimentos suaves, tales como, manzanas cocidas, huevos revueltos y queso suave, Sirva líquidos espesos, tales como licuados, néctares y jugos.

Aprenda cómo auxiliar a la persona en caso de atragantamiento u ofrezca líquidos para disminuir el apetito.

Sirva un jugo antes de comer para estimular el apetito.

Incrementa la actividad física de la persona.

Planee varias pequeñas comidas en lugar de tres grandes.

Dé a la persona mucho que tomar, especialmente en climas cálidos.

Considere usar suplementos de comidas, tal como un desayuno rápido, huevos revueltos, yogurt y malteadas.

### **Ayude a la persona a funcionar independientemente**

Sirva comidas para llevarse a la boca con las manos o sirva la comida ya cortada, en pedazos o en forma de sándwich.

Sirva la comida en platos hondos, en lugar de platos planos.

Use cucharas largas en lugar de tenedores.

Coloque los platos sobre una superficie no resbaladiza, tal como un mantel de tela o toalla.

Use tazas y jarras para prevenir que se derramen líquidos y use pitillos que puedan doblarse.

Coloque gentilmente la mano de la persona junto a un cubierto.

Cuando Usted se lleve a la boca una cucharada de alimento, la persona comenzará a comer. Permítale bastante tiempo para comer y la oportunidad hacerlo con los demás familiares, tantas veces como sea posible.

### **Para prevenir problemas de alimentación y nutrición**

Use suplementos de vitaminas, solamente bajo la recomendación de un médico y controle su uso.

No sirva comidas o líquidos humeantes o extremadamente calientes.

Recuerde que la persona no podría ser capaz de evaluar si los alimentos son demasiado calientes. Limite o elimine las comidas con mucha sal o dulce, si la persona tiene un problema de salud crónico, tal como la diabetes o hipertensión.

Controle el aumento de peso potencial. Si la persona parece siempre tener hambre, sirva porciones más pequeñas de comida a intervalos más frecuentes.

Complemente la alimentación fuera de la hora de comer con bocadillos saludables.

Cuando la comida se ha terminado, inspeccione que la persona se ha pasado toda la comida y que no quede nada en la boca. Limite los excesos de comida, ya que una persona con la enfermedad Alzheimer posiblemente no tenga idea de lo tanto que ha comido.

Posiblemente la persona no recuerda cuándo comió o si ya ha comido. Si el individuo continúa preguntando acerca de la hora del desayuno, Usted podría considerar servir el desayuno en varias partes. Jugo, seguido con pan tostado y luego cereal, por ejemplo.

Ayude a la persona a mantener una buena higiene oral. Si es difícil para él/ella usar un cepillo de dientes, inténtelo con enjuagues bucales. Recuerde que las visitas al dentista son importantes.

Esta es una publicación oficial de la Alzheimer's Association, pero puede ser distribuida por otras organizaciones y por personas no relacionadas con la misma.

Esto no constituye aprobación de la Asociación a las actividades de dichas entidades o personas.

Recuerde, Usted no está solo. Existen organizaciones dispuestas a ayudarlo! Llame en Bogotá a la Fundación Acción Familiar Alzheimer Colombia a los teléfonos 2181492 y 2180491 o escriba al correo [afacol@gmail.com](mailto:afacol@gmail.com) y solicite asesoría y consejería.

Si necesita información sobre este y otros temas relacionados con la salud y el bienestar de los adultos mayores y sus cuidadores, por favor ponerse en contacto con nosotros en esta dirección de correo electrónico [viejoportal@viejoportal.com](mailto:viejoportal@viejoportal.com)